№. 13. Warszawa 30 Marca 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty:
w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:
Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce:
Na 1 stronicy okładki 30 kop.
Na innych stronicach 20 kop
Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.
Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Wady skóry ciała.

Leczenie i pielęgnowanie.

O ile w ocenie piękności kobiecej zachowujemy pewną rezerwę, zwłaszcza, gdy chodzi o zdanie w kwestyi całokształtu jej piękna, o tyle zgadzają się zapatrywania ogółu odnośnie do niektórych poszczególnych cech urody.

Narządem, którego cechy określa się powszechnie niemal z jednego punktu widzenia, jest skóra. Wymagamy, aby ona była gładka, wolna od wszelkich wykwitów, plam, znamion, brodawek, aby się odznaczała elastycznością i posiadała normalną karnacyę.

Co się tyczy *barwy* skóry, to rzecz indywidualnych zapatrywań. Co do mnie, cenię zarówno białą, jak i śniadą skórę, jeśli tylko jest normalna. Zapatrywania większości grawitują ku skórze białej i to nawet u ras o ciemnem zabarwieniu skóry, których kobiety starają się różnorodnemi środkami upozorować jasną płeć.

Do najczęstszych wad skóry ciała zaliczyć wypada *wągry*, które lokalizują się głównie na plecach, czasem na przedniej powierzchni klatki piersiowej. W takich razach bywają plecy często zasiane czarnemi punktami, większemi i drobnemi, a całość przedstawia się dla oka arcyniemile, albowiem robi wrażenie niemytej skóry. Stanowią one utrapienie dla właścicielki tej niemiłej wady, gdyż uniemożliwiają niemal obnażenie gorsu, wymagane często przez modę. Prawie wszystkie kobiety ukrywają tę przypadłość pod grubą warstwą pudru, lub szminki, czem bezwiednie sprawę pogarszają. Owe czarne, wyniosłe punkty nie są niczem innem jak wystającym z zatkanego gruczołu łojowego konglomeratem z tłuszczu, nabłonka i pyłu atmosferycznego. Odznaczają się one nadzwyczajną zbitością, która się potęguje pod wpływem pudrów i szminek. Zwyczajnem myciem, choćby gorącą wodą i mydłem alkalicznem, usunąć ich nie można, gdyż dzięki swej zbitości — wymagaja bardziej energicznego, mechanicznego zabiegu. Celem pozbycia się tej przypadłości należy przedewszystkiem *rozmiękczyć* owe czarne punkty w ciepłej kąpieli.

Po dostatecznem ich rozmiękczeniu usuwa się je mechanicznie przy pomocy gruboziarnistych grysików, pieniących się *po zwilżeniu* wodą i natarciu zajętych punktami części skóry jak mydło. Na ten moment zwracam uwagę dlatego, gdyż pod nazwą grysiku kryją się często otręby różnorakie, nie mające przy leczeniu wzmiankowanej przypadłości znaczenia. Najlepszym, a przytem bardzo tanim środkiem, nadającym się do tego celu, jest mydło piaskowe w proszku D-ra Saengera. Celowi temu odpowiadałby również proszek mydlano-piaskowy Schleicha, aczkolwiek ostatni wydaje mi się za gruboziarnisty. Grysiki nie pieniące się usuwają wprawdzie nieco owe czarne punkty, jednakowoż z trudnością, a co ważniejsza, nie emulgują tłuszczu z okolicy ujść gruczołów łojowych. Po pozbyciu się tego zeszpecenia zwrócić należy jeszcze uwagę na zalegający w nadmiarze zbity tłuszcz w torebkach wzmiankowanych i na racyonalne pielęgnowanie skóry, celem zapobieżenia ewentualnemu powrotowi przypadłości. O tej atoli kwestyi pomówimy później, przy omawianiu pielęgnowania skóry ciała w ogólności.

Wspomnieć wypada, iż obok czarnych punktów znajdujemy częstokroć białe wyniosłości. Są to wydęte, tłuszczem wypełnione torebki gruczołów łojowych, których ujścia zamykają jużto wzmiankowane czarne punkty, jużto płasko leżące komórki nabłonka.

Treść torebek — o ile ich ujścia nie są pokryte nabłonkiem — daje się po rozmiękczeniu w ciepłej kąpieli wycisnąć. Jeżeli zaś ujście jest zamknięte, należy zadrasnąć zewnętrzną powłokę szpilką, wyjałowioną poprzednio w karbolu, a wytworzywszy w ten sposób sztuczną przetokę, uda się łatwo uciskiem na boczne ściany torebki wydobyć treść na zewnątrz. Drobne wyniosłości znikają jednocześnie z czarnemi punktami podczas nacierania skóry sproszkowanem mydłem Saengera, dostatecznie zwilżonem ciepłą wodą.

Niektóre wody toaletowe, wychwalane jako zbawienne przeciw czarnym punktom, zawierają przeważnie wodę utlenioną, która po dłuższem użyciu pojaśnia je wprawdzie, atoli nie usuwa przypadłości. Wybielanie czarnych punktów przy pomocy środków pojaśniających ma dla nas takie znaczenie, jak leczenie bladych warg za pomocą czerwonej pomadki.

Z dalszych przyczyn, warunkujących nierówność i chropowatość skóry, wymienić należy nadmierne na-

gromadzenie się zrogowaciałego nabłonka. Zdarza się to u kobiet, stosujących rzadko kąpiele ciepłe ciała, jużto z powodu przeciwwskazań zdrowotnych, jużto z braku odpowiednich łazienek.

Ostatni moment zmusza kobietę do nacierań ciała ciepłą i zimną wodą, co wprawdzie ma dodatni wpływ na odżywienie skóry, nadając jej jędrność i elastyczność, jednakowoż nacierania nie wpływają bynajmniej na gładkość i miękkość. A przecież stanowią wspomniane zalety ważny postulat piękności ciała kobiecego, z któremi liczyć się należy już ze względu na wysubtelniony zmysł estetyczny kobiet. Do usunięcia tej wady służą środki keratolityczne, *) przyrządzone na tłuszczach, tudzież ciepłe kąpiele i mydło alkaliczne. Rano wciera się w miejsca zajęte chropowatością niżej przepisaną maść, a wieczorem zmywa się ciało w kąpieli ciepłej (28°)

Rp.
Acidi salicylici 0,5
Acidi borici 2,0
Mitini puri 30,0
M. f. ung. S. Maść.

Dodatek sody w ilości $1/_4$ funta na wannę wody byłby bardzo wskazany. Im dłużej kąpiel każdorazowo bywa stosowana, tem szybciej ustępuje zrogowaciały nabłonek.

Nadmienić wypada, że do tego celu nadaje się mydło zwyczajne, używane do prania bielizny, z powodu znacznej zawartości alkaliów. Mydłem takiem naciera się szorstkie miejsca skóry, a po skończonej procedurze wyciera się ciało energicznie płóciennem prześcieradłem. Przy sposobności zaznaczam, że mydłem wzmiankowanem nie powinno się nigdy posługiwać do mycia twarzy, albowiem zbyt wysoka zawartość wolnych alkaliów wysusza odporną nawet cerę, a często sprowadza spierzchnienie i zadraźnienie zapalne skóry. To samo odnosi się do szyi. Wycierając ciało po pierwszej kąpieli, zauważyć można liczne wałeczki rozmiękczałego nabłonka, to też byłoby wskazane wycierać ciało do chwili, w której wałeczki się nie formują. Nazajutrz powtarza się wzmiankowane procedury, które należy kontynuować systematycznie tak długo, jak tego wymaga grubość i zbitość nagromadzonych warstw nabłonka. Zwykle osiąga się po trzech takich procedurach zupełne wygładzenie skóry; nie należy atoli zapominać o mogącej się wytworzyć recydywie, której łatwo zapobiedz można przez stosowanie ciepłych kąpieli raz w ciągu tygodnia.

Z wykwitów pojawiają się najczęściej powszechnie znane pryszcze i to na tułowiu, przeważnie zaś na plecach. Są one następstwem niedostatecznego pielęgnowania skóry ciała, co pociąga za sobą przepełnienie gruczołów łojowych tłuszczem, czego ostatecznym wynikiem bywa stan zapalny w postaci ropiejącego pryszczyka. Tu i owdzie pojawiające się skąpe wykwity zwalcza się korzystnie przy pomocy mydła siarkowego z zawartością 10% siarki. Pianę tego mydła należy długo wcierać w skórę zajętą pryszczami, a o ile wrażliwość skóry pozwala, zostawić przyschniętą pianę mydła siarkowego na skórze przez kilka godzin, poczem ją zmyć.

Wśród dnia zaleciłbym kilkakrotne wycieranie pryszczyków i skóry w ich sąsiedztwie 3% wodą karbolową, zwłaszcza tych wykwitów, z których ropę wyciśnięto. Częste kąpiele ciepłe stanowią niezbędny warunek do osiągnięcia pomyślnego rezultatu. Jedno-

*) oddzielające naskórek.

Przegląd i ocena preparatów kosmetycznych.

(Z lecznicy lekarsko-kosmetycznej i pracowni chemiczno rozbiorowej Dr. L. Lustra w Krakowie).

I.

Przyrzekliśmy czytelnikom „Kosmetyki“ zamieszczać na łamach tego tygodnika sprawozdania z badań chemicznych i doświadczeń nad działaniem preparatów i przyrządów, któremi kosmetyka się posługuje; rozpoczynamy tedy niniejszą pracą szereg artykułów o wytwórczości fabrykantów swojskich i zagranicznych.

Brak informacji w tym tak ważnym dziale kosmetyki odczuwa ogół bardzo dotkliwie, albowiem staje bezradnym wśród powodzi różnorodnych specyfików, ogłaszanych w pismach, a co gorsza, iż wybór pada często na preparat bezwartościowy, ze szkodą dla urody wielu kobiet.

Ze względu na liczne zapytywania odnośnie do preparatu, **Boroxylem** zwanego, oraz z powodu wielostronności zastosowania tegoż w codziennym użytku, rozpoczynamy nasz przegląd od rzeczonego kosmetyku.

Jak wykazała analiza, Boroxyl wolny jest od wszelkich składników szkodliwych, a dodatnią jego stroną jest ta okoliczność, iż zawiera substancje *dezynfekcyjne*. Moment ten stanowi postulat pierwszorzędnej wagi w wypadkach, gdy przepisujemy **gotowy** kosmetyk, albowiem źle konserwujące się preparaty wywierają ujemny wpływ na cerę, z powodu działania na nią produktów rozkładowych. Rozkład Boroxylu wyklucza à priori zawartość składników dezynfekcyjnych, którym zwykle zawdzięczamy wpływ zapobiegawczy przy skłonności do wykwitów na skórze, zwłaszcza do pryszczy.

Jak już niejednokrotnie zaznaczałem, osoby, cierpiące na pryszcze twarzy, powinny myć ją rano i wieczorem gorącą wodą i mydłem alkalicznem № II, wcierając podczas mycia pianę tego mydła w części skóry, skłonne do pryszczy, względnie zajęte niemi. Po wytarciu twarzy szorstkim ręcznikiem zaleca się takim osobom wcieranie Boroxylu za pomocą waty.

Na noc wskazane jest nieco silniejsze wcieranie Boroxylu w każdy pryszczyk oddzielnie; to samo odnosi się do zropiałych pryszczy, w ktore wciera się wzmiankowany płyn po wyciśnięciu zawartości. Godny zaznaczenia jest fakt, że plamy czerwone po pryszczach, uporczywie przez dłuższy czas utrzymujące się na skórze, znikały pod wpływem Boroxylu dość szybko. Działanie w tym kierunku przypisać należy kwasom, zawartym w tym preparacie, które mają wybitną własność usuwania tego rodzaju zaczerwienień.

Dalej konstatowałem dodatni wpływ Boroxylu niejednokrotnie w przebiegu tej postaci tłustej cery, która objawia się *połyskiem* a zatem płynną wydzieliną tłuszczu. W takich razach należy twarz myć rano i wieczór letnią wodą i my-

cześnie należy przy pomocy wskazówek ze strony lekarza zwalczać zaburzenia w narządach trawienia.

Mimo bardzo starannie leczonych pryszczy twarzy i grzbietu zdarzało mi się często słyszeć zdanie pacjentów o uporczywości w odnawianiu się tych wykwitów.

Kwestya ta była dla mnie bodźcem do dociekań w kierunku przyczyny tego zjawiska, a przedsięwzięte doświadczenia ułatwiły mi odkrycie jednego z najczęstszych momentów, sprzyjających częstym powrotom tej przypadłości.

W pierwszym rzędzie zwróciłem uwagę na łatwość przeniesienia kokków*) ropotwórczych z pryszczyka na normalną skórę, następnie na odporność i żywotność owych mikrobów, których zarodniki nawet po zaschnięciu wydzieliny ropnej są zdolne zakazić sąsiedztwo pryszczyka. Kokki ropotwórcze przenoszą pacjenci sami bądź podczas mycia twarzy, bądź też (na grzbiecie) przez ocieranie skóry o bieliznę, względnie odzież przy każdorazowym ruchu ciała. W pierwszym wypadku rozcierają pacjenci ropę za pomocą ręcznika po całej twarzy, zkąd coraz nowe wykwity się tworzą, w drugim zaś dostaje się wydzielina z pryszczyka na bieliznę, zasycha i rozpyla się po dalszej powierzchni skóry. Na dowód słuszności mych twierdzeń przytoczę niektóre z mych doświadczeń i spostrzeżeń. Zanurzywszy igiełkę do zropiałego pryszczyka jednej z pacjentek, dotknąłem nią po 5 dniach, gdy ropa zupełnie wyschła, ujścia gruczołu łojowego na własnej skórze, czego rezultatem był piękny pryszczyk już po 48 godzinach od chwili zaszczepienia ropy. Zeznanie jednej z pacjentek stwierdza również łatwość przeniesienia kokków ropnych drogą ubrania. Oto zapewnia mnie ona, iż nigdy nie cierpiała na żadne wyrzuty, dopiero gdy ubrała staniczek swej siostry, cierpiącej na pryszcze grzbietu, „rozsypały jej się po plecach w ciągu kilku dni“.

Z powyższych wywodów wynika niezmiernie ważna wskazówka dla cierpiących na pryszcze grzbietu: 1) staranna dezynfekcya, 2) częsta zmiana bielizny. Zaznaczyć wypada, że u kobiet koszula jest z reguły wycięta, wobec czego styka się górna część klatki piersiowej bezpośrednio ze stanikiem. Moment ten ułatwia niezmiernie przeniesienie kokków ropotwórczych z odzieży na skórę, jeśli się uwzględni, iż stanik jeden bywa — choć z przerwami — dość długo noszony. Wynika ztąd zatem konieczność noszenia i częstego zmieniania kaftaniczków w przypadkach pryszczy na grzbiecie, celem usunięcia źródła chorobotwórczego.

Jest pewna analogia między omawianą kwestyą a katarem ostrym nosa. Z doświadczenia bowiem wiemy, że gdy zmieniamy często chustki, lub—co korzystniejsze — trzymamy je zamknięte w kloszu nasyconym gazem formaliny, ustępują przypadłości kataralne znacznie szybciej, aniżeli podczas posługiwania się jedną chusteczką przez czas dłuższy. Zagranicą używane bywają w normalnych nawet warunkach chusteczki z delikatnej, a mimo to wytrzymałej bibułki, przeznaczone tylko do jednorazowego użycia.

Z tego wychodząc założenia, staram się w praktyce w pierwszym rzędzie o usunięcie wszelkich źródeł ropy, co przy pomocy prądu galwanicznego jedynie pomyślnie i szybko osiągam.

Wyżej podałem wskazówki odnośnie do *skąpych* wykwitów, o ile atoli pryszcze rozsiały się obficie, należy zasięgnąć porady lekarza.

Na tem zakończymy na razie uwagi nad zmianami skóry ciała, a w następnych numerach „Kosmetyki“ omówimy leczenie plam barwikowych, zaczerwienień, znamion, brodawek, oraz pielęgnowanie i wybielanie skóry ciała.

Dr. L. Luster.

*) mikrobów.

---

dłem alkalicznem № I z następnem ochłodzeniem wodą zimną, poczem wyciera się lekko skórę twarzy Boroxylem, pozostały zaś, po ulotnieniu się płynu, proszek rozciera za pomocą suchej waty, celem równomiernego rozprzestrzenienia go na całej twarzy.

Wiadomo, iż w lecie wydziela skóra obficiej tłuszcz, aniżeli w porze zimowej, to też wynika stąd wskazanie do częstego stosowania Boroxylu nie tylko przy nadmiernej wydzielinie płynnego tłuszczu, ale i u osób z cerą normalną tembardziej, że pozostała cienka warstwa proszku chroni skórę przed ujemnym wpływem promieni słońca.

W porze zatem letniej jak niemniej na wiosnę i w jesieni w dniach cieplejszych byłoby wskazane wytrzeć lekko twarz Boroxylem, przed każdorazowem wyjściem na wolne powietrze.

Oto garść uwag z dotychczasowych doświadczeń, z których wynika, że Boroxyl zajmuje poważne miejsce w szeregu preparatów kosmetycznych.

Przeciwwskazany jest Boroxyl w przypadkach zwiędłej, wysuszonej skóry i podczas rekonwalescencji po chorobach gorączkowych.

Dr. L. Luster.

Kąpiele jako czynnik hygieniczny i kosmetyczny.

(Dal. ciąg).

Kąpiele lecznicze.

1) *Kąpiele aromatyczne.* Są to kąpiele z wody czystej, do której dodaje się odwaru z igieł jodłowych, piołunu, rozmarynu, tataraku, mięty, lawendy i t. p.

Kąpiele takie działają pobudzająco i wzmacniająco na cały ustrój, prócz tego udelikatniają skórę, nadając jej świeżość i soczystość.

Kąpiel aromatyczną można sobie przygotować bez wielkiego zachodu i kosztu. Podaję kilka przepisów:

a) 100 gramów gliceryny, 150 gramów wody różanej rozcieńcza się w 2 kwartach wody, wlewa do wanny na pięć minut przed wejściem do kąpieli.

b) Gotuje się przez pół godziny 2 kilogramy otrębów migdałowych lub pszennych w 5 litrach wody, odcedza, wodę wlewa się do wanny, a pomieściwszy otręby w woreczku płóciennym, zawiesza się je w wodzie na sznurku. Dla zapachu można dodać fiołków lub wody z kwiatów pomarańczowych, jak również trochę tynktury benzoesowej (od której woda przybiera wygląd mleczny). Taka kąpiel zmniejsza stan zapalny skóry, odświeża ją i prócz tego działa uspakajająco na system nerwowy.

c) Kwiat lipowy lub odwar z dużej ilości szpinaku stanowi również wyborną kąpiel dla skóry.

d) Rozpuszcza się w wannie pół funta węglanu sodu i nieco sproszkowanego krochmalu, do których dodaje się łyżeczkę essencji rozmarynowej. T° wody powinna mieć 36° C; czas trwania kąpieli od 15—20 minut. Taka kąpiel jest wzmacniająca i zarazem łagodząca.

e) Ściera się na proszek węglan sodu i skrapia essencyami aromatycznemi (z kwiatów lawendy, rozmarynu i eukalyptu). Na jedną kąpiel bierze się około 300 gramów tej mieszaniny.

2) *Kąpiele z dodatkiem amoniaku.* Na wiadro wody bierze się około 30 gramów amoniaku. Taka kąpiel wybornie działa na skórę, która traci wszelką przykrą woń; prócz tego mięśnie bardzo jędrnieją od takiej kąpieli.

3) *Kąpiele terpentynowe.* Mieszaninę ze 100 gramów mydła miękkiego i 50 gramów terpentyny wstrząsa się aż do otrzymania piany, poczem wlewa się do kąpieli. Kąpiel taka ma przyjemny zapach sosny i znakomicie uspakaja cierpienia reumatyczne; po pięciu minutach pozostawania w takiej kąpieli po całem ciele rozchodzi się dobroczynne ciepło, i pacjent czuje znaczną ulgę w cierpieniu. Dłużej nad 15 minut pozostawać w kąpieli nie należy.

4) *Kąpiele z dodatkiem oliwy.* Kąpiele z oliwy, używane przez starożytnych rzymian i greków, zostały już dziś w zupełności zarzucone. Takie kąpiele udelikatniają skórę i działają uspakajająco w reumatyzmie i stanach zapalnych.

5) *Kąpiele mleczne.* Do zwyczajnej kąpieli dodaje się 5—8 litrów (kwart) mleka. Kąpiele takie udelikatniają skórę, lecz są... bardzo drogie, i na takie zbytki nie każdy może sobie pozwolić. Ten sam skutek można osiągnąć przy pomocy krochmalu i otrębów. Dla ścisłości zaznaczę, że kąpieli wyłącznie z mleka używały: Popea, małżonka Nerona, i Marja Antonina.

6) *Kąpiele alkaliczne.* Do kąpieli jednej bierze się około $^3/_4$ funta węglanu sodu. Kąpiel taka działa bardzo dobrze w przewlekłych chorobach skóry, reumatyzmie i bólach nerwowych.

7) *Kąpiele galaretowe.* Wlewa się do kąpieli 500 gramów żelatyny, rozpuszczonej w 2 litrach wody gorącej albo też wygotowuje się kilka nóżek cielęcych. Kąpiele takie udelikatniają skórę podobnie jak otręby i krochmal; dobrze działają zwłaszcza przy suchej, szorstkiej i tak zwanej gęsiej skórze.

8) *Kąpiele klejowe.* Rozpuszcza się od 2—5 funtów kleju w wodzie gorącej na kąpiel. Takie kąpiele zbawiennie działają przy odziębinach i świądzie skóry.

9) *Kąpiele z kory dębowej.* Do kąpieli bierze się odwar z kilku funtów kory dębowej (Cort. Quercus) na 5 kwart wody. Zamiast kory dębowej można wziąć również kilka łyżek taniny na kąpiel. Takie kąpiele często brane przynoszą znaczną ulgę w reumatyzmie przewlekłym i neuralgiach.

10) *Kąpiele mentolowe.* Rozpuszcza się łyżkę mentolu w szklance spirytusu miętowego. Z tego na kąpiel bierze się od 2—5 łyżeczek. Takie kąpiele wybornie działają w neurastenii, neuralgiach, pokrzywce.

11) *Kąpiele potażowe lub sodowe.* Bierze się 150,0—500,0 nieoczyszczonego potażu lub 1—5 funtów sody na kąpiel. Ten dodatek wskazany bywa w chorobach skóry, połączonych z łuszczeniem się jej (łuszczyca, liszaje na plecach), w celu pozbycia się strupów i łusek.

12) *Kąpiele jodowe.* Bierze się czystego jodu 10,0 w 2—5 funtach soli kuchennej na kąpiel. Takie kąpiele wskazane są w zołzach, krzywicy (chorobie angielskiej).

13) *Kąpiele słone.* Na kąpiel bierze się 5—15 funtów soli (dla dzieci połowę). Wskazań do takich kąpieli jest dużo: zołzy, choroba angielska, podagra, reumatyzm. Słone nasiadówki są wybornym środkiem leczniczym w przewlekłych chorobach kobiecych, pobudzają przemianę materji, łagodzą stany zapalne.

Dodawszy 8 kilogramów soli, 3 kilogramy siarczanu sodu, tyleż chlorku magnezu i $^3/_4$ kilograma chlorku wapnia można otrzymać *sztuczną kąpiel morską.*

Kąpiele te są czynnikiem wzmacniającym i pobudzającym i mogą w pewnym stopniu zastąpić kąpiele morskie naturalne; są zwłaszcza wskazane w neurastenii.

14) *Kąpiele siarczane.* Rozpuszcza się 150 gramów siarku potasu w pól litrze wody i płyn ten wlewa się do kąpieli. Dodawszy około 300 gramów żelatyny otrzymujemy kąpiel *siarczano-żelatynową*.

Można otrzymać również sztuczne siarczane kąpiele zbliżone do naturalnych, (Busko, Akwizgran, Baden) biorąc na kąpiel po 60 gramów siarczanu sodu, siarku węgla i soli, rozpuszczonych w 300 gramach wody.

Wanna do takich kąpieli musi być *drewnianą.* Wskazań do siarczanych kąpieli jest bardzo dużo: gościec stawowy i mięśniowy przewlekły, przewlekłe zatrucie ołowiem, rtęcią, chroniczne choroby skóry (liszaje, łuszczyca, wyprysk, świąd skóry).

Przeciwwskazane są w ostrych chorobach skóry! Czas trwania takich kąpieli od 20—30 minut, o temperaturze od 28—32°.

Damy, biorące kąpiele siarczane (sztuczne lub naturalne) powinny bezwarunkowo wystrzegać się pudrowania twarzy zwłaszcza preparatami, zawierającemi składniki metal. (cynk, bizmut, ołów), gdyż z wód siarczanych wydobywa się siarkowodór w postaci gazu, łączącego się chciwie ze składnikami metalicznemi, zawartemi w pudrze; następuje reakcya chemiczna, w rezultacie której cera bywa zabarwianą na kolor ciemny. Należy więc każdorazowo przed siarczaną kąpielą wytrzeć twarz starannie, w celu usunięcia wszelkich śladów pudru. Uskutecznić to można najlepiej za pomocą starannego zwilżenia twarzy olejkiem migdałowym; olejek następnie należy zetrzeć i wymyć twarz wodą ciepłą (bez mydła).

Dr. W. M.

(Dalszy ciąg nastąpi.)

Dyskusja w sprawie reformy stroju kobiecego.

VIII.

Napadają na kobiety, że lubią się stroić, że ulegają kaprysom mody i t. d. To bardzo niesłuszne, najpiękniejsza bowiem kobieta, niedbale ubrana, wyda się o wiele brzydszą, i przeciwnie, kobieta brzydka, gustownie ubrana, zyskuje wiele na wyglądzie. Strój kobiecy powinien być tak zrobiony, ażeby jednocześnie ukrywał wady i uwydatniał zalety ciała kobiecego. Im lepiej to się udaje, tem strój jest doskonalszy, a ponieważ wszelkie ku temu celowi służące środki są dozwolone, więc nie należy potępiać kobiet za to, że noszą lub nie noszą gorsetu. Zresztą sprawiedliwość wyznać każe (i przyznają mi rację chyba nawet lekarze), że gorset w niektórych wypadkach jest nawet niezbędny jako środek leczniczy. Więc cała wojna pomiędzy zwolennikami i przeciwnikami noszenia gorsetu powinna ograniczyć się nie tyle do noszenia, ile raczej do fasonu gorsetu. A jakże pogodzić dwa odmienne zdania pp. estetyków i hygienistów? Pierwsi żądają, aby gorset był ładny, zgrabny, uwydatniał figurę, drudzy pragną widzieć w nim model zrobiony podług wszelkich wymagań chirurgii i ortopedii. Każda z nas stara się w miarę możności połączyć pożyteczne z przyjemnem, lecz nie zawsze się to udaje...

Kazimiera W.

IX.

Szanowna Redakcyo! Kwestja reformy stroju kobiecego od dawna mnie zajmuje. Mam na myśli nie tylko gorset, ale zupełne przekształcenie ubrania kobiet. Dziś, gdy kobiety tak różne załatwiają czynności, potrzeba im stroju wygodnego, praktycznego i odpowiadającego hygienie. Osoba, która długie godziny spędza z piórem lub ołówkiem w ręku, nie może nie czuć wysokiego sztywnego kołnierzyka — taka, która musi długo stać, jakież męki musi przechodzić w tych potwornych wązkich bucikach o wysokich obcasach, a ta, która większe kursa odbywa lub jest czynną na wsi przy gospodarstwie, nie może nie odczuć całej niewygody długich, bardzo szerokich lub bardzo wązkich spódnic. Ale reforma sukien musi się zacząć od gorsetu. Lecz jak pogodzić panią Wandę P. z panią Maryą M., z których jedna woła: „precz z gorsetem!“ a druga, że „gorset jest konieczny!?“. Pani Wanda zapewne jest ową „dobrze zbudowaną i normalnie rozwiniętą“ kobietą, i faktycznie dla takiej gorset jest zupełnie niepotrzebną rzeczą.

Gorset bezwarunkowo krępuje ruchy, i niema się tej swobody, tej giętkości, którą tak zachwycamy płeć brzydką. Nie śmiejcie się, piękne panie, ale w tej kwestji jestto jedyny czynnik, który by was pogodził. I pewna jestem, że gdyby wam powiedział mąż, narzeczony, lub ktoś, czyje zdanie nas obchodzi: „nie chodź w gorsecie“ — kwestja byłaby rozstrzygniętą. Jednak estetyka to rzecz tak wysokiej wagi, że trzeba się z nią liczyć koniecznie, i co mają powiedzieć kobiety tęgie „niezupełnie normalne“ — którym gorset rzeczywiście oddaje usługi... podtrzymuje i sprawia, że osoba bez żadnych linii w dobrym gorsecie, (ach! jak biedaczce musi być niewygodnie!) wygląda nieźle. I z takich pań rzeczywiście **żadna**, jak twierdzi p. Marja M. bez gorsetu się nie obejdzie. Dalej p. M. mówi, że jest on podporą dla biustu. Smutne, gdy aż szukać tego trzeba, i w tym wypadku najlepiej jest gdy się rezygnuje z „pięknej figury“ i nosi się staniki tak zrobione, aby to ukryć a gorsetem się nie męczyć.

Te panie „pięknych figur“ i tak mieć nie będą — więc poco zdrowie niszczyć?! To jednak przyjęte nie będzie — i choćby tomy o tem pisano — panie Wandy, dobrze zbudowane, powiedzą: „precz z gorsetem!“, a p. M., że „żadna z nas bez niego się nie obejdzie!“

Błędne koło, z którego nie wyjdziemy. Kto może gorsetu nie nosić — nie powinien; kto uważa, że musi, niech taki strój dobiera, aby kształtów nie uwydatniać.

W ten sposób będziemy mieli, tak samo jak dziś, ładne i mniej ładne figury (mimo gorset), ale za to wszystkie — jednakowo zdrowe! Gdyby te panie, co są od rana do nocy skrępowane gorsetem, wiedziały, że i tak **figur nie mają**, używając potocznego wyrażenia, możeby gorsetu zaniechały — ale kto to weźmie do siebie?

A więc reforma! Używając dużo ruchu, pracując na otwartem polu, robiąc w lecie na wsi duże spacery, często myślałam o zamianie spódnicy na... spodnie męzkie. A gdy ubierając się do konnej jazdy, miałam sposobność o tej swobodzie się przekonać, z żalem myślałam, że to dla nas niedostępne. Jak mi lekko, wygodnie chodzić, gdy ja albo muszę trzymać w ręku spódnicę lub narazić ją na fatalny kurz, błoto etc! A gdy wiatr — jakże ona plącze się po nogach—poprostu wiąże nogi! Lecz tu nowy kłopot! Gdy p. Wandzie będzie ślicznie w tym stroju, panie, **które muszą nosić gorset**, wyglądałyby bardzo komicznie.

Proponuję tedy zapożyczyć coś od stroju wschodniego. Szerokie majtki — które zupełnie jak spódnica wyglądają (mamy na to przykład na cyklistkach, z których przecież nikt się nie śmieje) krótsze i dłuższe — stosownie do wieku i.. ładnych nóżek, które zimą można doskonale okryć kamaszem. Bluzkę i figarko! jak pięknie, jak malowniczo można to wykombinować! Nie potrzebujemy się wyrzekać — kto chce — naszych dzisiejszych strojów. Przedewszystkiem niech będzie swoboda a nie szablon, jedna miara dla wszystkich i niewolnicze: tak trzeba, bo to modne! Ale nie śmiejmy się z reformowanego stroju i tych kobiet, które by się tak ubrały.

O ile głosy pp. doktorów ze stanowiska hygieny będą motować za reformą — będzie to próżne!

Malarze, artyści, estetycy — wreszcie cały ród męzki — chcąc mieć żony i córki zdrowe, pięknie rozwinięte — powinni głosować za reformą.

A więc precz z gorsetem! ale na podstawie zupełnie innego stroju, bo przy dzisiejszych sukniach **tylko panie Wandy** mogą bez niego się obejść. Ba! one nawet z pewną dumą powiedzą: „ja nie noszę gorsetu!“ i... mają rację!

Zofja Pruska.

Odpowiedzi Redakcji.

Nauczycielce. 1) Masaż. 2) Można używać. 3) Oliwa zbyteczna. 4) Woda ciepła, mydło neutralne. 5) Nie używać pudru.

Izie. 1) Niema. 2) Powinien dentysta zbadać przyczynę.

Stroskanej Dahomejce. (?!) 1) Mydło alkaliczne № II. 2) Nie zmniejszają się. 3) Dużo ruchu, gimnastyka.

P. J. R. w Monachium. W danym przypadku dobre usługi oddaje elektryzacja. Kąpiele morskie są stanowczo przeciwwskazane.

P. B. w Tyflisie. 1) Skutecznie tylko operacja chirurgiczna. Możliwa jest recydywa. 2) Poinformuje chirurg.

Prenumeratorce z Odessy. Życzeniom w liście wyrażonym postaramy się zadość uczynić.

Małej. 1) Po 25 roku życia organizm nie da się do wzrostu pobudzić. 2) Benzoes i kamfora należą do środków, *wybielających* skórę.

Niecierpliwemu. Uniwersalnego środka na porost włosów niema; przyczyna wypadania musi być dokładnie zbadana, a wtedy leczenie może odnieść skutek pożądany.

Od Administracji.

Z powodu kończącego się kwartału uprzejmie prosimy Sz. Prenumeratorów o wczesne nadsyłanie przedpłaty na czas dalszy, od tego bowiem zależy prawidłowa ekspedycja pisma.



Szanowne Panie!

Obdarzcie Waszem zaufaniem niniejszą reklamę, zwiedźcie nasz skład fabryczny, a przekonacie się, że niżej wymienione zalety są prawdziwe, bez najmniejszej przesady.

Tylko Antigorset platinum czyni figurę estetyczną, nie działając szkodliwie na organizm, nie tamując obiegu krwi i oddechu.

Tylko Antigorset platinum można swobodnie przez cały dzień nosić, gdyż nie wywiera najmniejszego ucisku na narządy i pozostawia zupełną swobodę ruchów.

Tylko Antigorset platinum jest wyrabiany z miękkiej i mocnej tkaniny i platinek, w rodzaju włosiennicy, nie łamiących się nigdy; może być prany jak zwykła bielizna, gdyż platinki dają się natychmiast wyjąć i wstawić, a przyrząd nie wymaga specjalistki do naprawy.

Tylko Antigorset platinum może być noszony przez wszystkie bez wyjątku damy, gdyż przez odpowiedni krój daje się do wszystkich figur zastosować.

Tylko Antigorset platinum jest uznany przez wielu profesorów i lekarzy za nieszkodliwy dla zdrowia i polecany przez damy inteligentne z wyższych sfer towarzyskich.

Tylko Antigorset platinum zdobył sobie w krótkim czasie dziesiątki tysięcy listów dziękczynnych.

Tylko Antigorset platinum jest dostępny dla klijenteli ze wszystkich warstw, gdyż może być noszony przez kilka lat bez naprawy, a cena jego jest bardzo umiarkowana.

Jednocześnie polecamy Antigorsety naszych innych systemów hygienicznych oraz: **napierśniki, nabiodrniki, pasy popologowe, brzuszne, i menstruacyjne oraz szelki do prostego trzymania się.**

„Antigorset Hygiena“ w Warszawie Senatorska 32
vis-à-vis Kościoła Ś-go Antoniego.
Telefon № 83.91.

Cenniki illustrowane wysyłamy gratis i frco.



ROSTOL

wyłącznie roślinny, wypróbowany środek, usuwa radykalnie łupież, wstrzymuje wypadadanie włosów już po kilkurazowem użyciu, powoduje szybki i silny porost. **Flakon 85 kop.**, w składach aptecznych i perfumerjach. Duży flakon w cenie 2 rb. wysyła skład hurtowy: St. Stein i S-ka. Warszawa, Marszałkowska 100. Telefon 184.63.

PERFUMERYA
Najwyższych gatunków
A. SIOU & Co.
POLECA
CAPILLAIRINE

nowy zupełnie nieszkodliwy środek, przywraca siwym włosom pierwotny ich kolor, niszczy łupież i zapobiega wypadaniu włosów.

Magazyn własny detaliczny
WARSZAWA,
Marszałkowska № 116,
Telefon 14.06.
Sprzedaż wszędzie.

Warszawskie Laboratoryum Chemiczne

poleca znanej dobroci: Krem ogórkowy tubka **50 kop.**, słoik **40 k.**, mydło ogórkowe sztuka **30 k.**, krem lanolinowy w tubkach **20 k.**, pastę do emaliowania paznogci, mydła toaletowe w rozmaitych cenach.

Dostać można
w magazynach własnych w Warszawie:
1) Róg Miodowej i Senatorskiej, 2) Nowy Świat 45, 3) Róg Królewskiej i Granicznej, 4) Marszałkowska 125, 5) Marszałkowska 89 (róg Wspólnej). 6) Marszałkowska 63 (róg Pięknej).

Najwyższa nagroda na Wystawie Wszechświatowej w S. Louis 1904 r.

Nieporównane dla utrzymania piękności skóry

KALODERMA

KALODERMA-GLICERYNA ✲ KALODERMA-MYDŁO
KALODERMA-PUDER.

F. WOLFF i SYN w KARLSRUHE

Od kaszlu i chrypki

zalecają lekarze
Fay'a prawdziwe Sodeńskie mineralne pastylki.

Cena pudełka 70 kop. Do nabycia we wszystkich aptekach i składach aptecznych. **Żądać wyraźnie zielonych pudełek z objaśnieniami w jęz. polskim i rosyjskim.**

ORYGINALNA № 4711 WODA KOLOŃSKA

Ideał wszelkich zapachów



O niedoścignionym aromacie nadzwyczaj orzeźwiająca, stała się obecnie Woda Kolońska № 4711 niezbędną dla wszystkich osób z dobrego towarzystwa.
FERD. MÜLHENS w Kolonii i w Rydze
Dostawca Dworu Jego Cesarskiej Mości.

Migrenę i silne bóle Głowy

usuwają natychmiast i wzmacniają ustrój nerwowy
Pastylki **D-ra Lauterbacha w Paryżu.**
Cena pudełka rb. 1;— 1/2 pudełka 55 kop.
Żądać w aptekach i składach aptecznych. Zamiejscowym wysyła się za zaliczeniem. Sprzedaż hurtowa w składach firmy „Ludwik Spiess i Syn“ oraz Tow. Akc. „Henryk Weit“.
Reprezentant na Królestwo i Cesarstwo
A. KIRSZROT, Warszawa, Karmelicka 13, tel. 191,58

Lecznica lekarsko-kosmetyczna
D-ra L. LUSTRA
SPECJALISTY
lekarskiej kosmetyki i chorób włosów.
Kraków, Florjańska 1.37.
Wszelkie podrzędne procedury, nie należące do zakresu działań lekarskich, wykluczone.

☞ **Prenumerata „Kosmetyki“ w Galicji wynosi: rocznie koron 15, półrocznie kor. 7.50 hal., kwartalnie kor. 3.75 hal.**
Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie. ☜
Główne zastępstwo na Francję, Belgję i Niemcy: Société Générale de Publicité, Paryż, 12 Boulevard de Strasbourg.

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon **36.46.**